GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2025

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

❶ *Titelthema*
SOMMER-**KRANKHEITEN VORBEUGEN**

❷ *Artikel*
SO STELLEN SIE IHRE **REISEAPOTHEKE** RICHTIG ZUSAMMEN

❸ *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBEN-WIRKUNG

❹ *Tipp des Monats*
GUT REISEN MIT **FLUGANGST**

❺ *Raus in die Natur*
DEN **WALD** EINMAL VON OBEN **GENIESSEN**

Titelthema

Sommerkrankheiten vorbeugen

SO BLEIBEN SIE FIT IN DER SCHÖNSTEN JAHRESZEIT

Auch im Sommer kann uns manches Wehwehchen erwischen, denn Viren und Bakterien halten sich nicht an Jahreszeiten. Meist sind Sommerkrankheiten zwar nicht so langwierig wie typische Wintererkrankungen, doch gerade den Sommer möchte man gesund genießen. Aufpassen sollte man bei Verkühlung oder bei zu viel Sonne, beim Baden, bei trockenem Sommerwind oder beim Genuss von schlecht gekühlten Nahrungsmitteln. Mit einigen Vorsichtsmaßnahmen kann man aber gut vorbeugen. Wir geben einen Überblick über die häufigsten Sommerkrankheiten.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

IbuHEXAL® akut 400 mg
Filmtabletten – 50 Stück

8,99€ statt 12,95 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Mallorca? Kreta? Singapur? Wo geht IHRE nächste Reise hin? Wenn Sie Ihre Reise planen, denken Sie auch an eine gut sortierte Reiseapotheke. Damit Sie gesund und sorgenfrei reisen können und im Notfall alles griffbereit haben.

Damit Sie optimal vorbereitet sind, bieten wir Ihnen in Ihrer Stamm-Apotheke vor Ort einen ganz besonderen Service: Abgestimmt auf Ihr Reiseziel stellen wir gerne eine gut sortierte Reiseapotheke zusammen. Und es kommt noch besser: Wir gleichen die Reiseapotheke mit Ihren Dauermedikamenten ab. Denn nicht alles passt immer zusammen! Damit Sie während Ihres Urlaubs bestens vorbereitet sind, beraten wir Sie gerne darüber, welche Durchfallmedikamente und Schmerzmittel in Ihre persönliche Reiseapotheke gehören. Natürlich stellen wir auch ganz einfach eine fertige Reiseapotheke für Sie zusammen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil Ihrer Reiseapotheke sollte der richtige Sonnenschutz sein. Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Sonnenschutzmitteln, die auf Ihren Hauttyp und Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Wussten Sie schon, dass Sie Ihre Medikamente und auch Ihre fertige Reiseapotheke ganz bequem nach Hause geliefert bekommen können? So sparen Sie wertvolle Zeit und können sich sicher sein, dass Sie bestens ausgestattet sind, bevor Ihre Reise beginnt. Lassen Sie sich von unserem erfahrenen Team beraten und nutzen Sie unseren umfassenden Service für Ihre nächste Reise.

Wir sind für Sie da.

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Serie:

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

KREISLAUFSTÖRUNGEN DURCH MEDIKAMENTE

Viele Patienten klagen über Kreislaufstörungen beim aufrechten Stehen beziehungsweise Aufrichten – nur aufgrund von Medikamenteneinnahme. Richtig ist, dass zahlreiche Arzneimittelwirkstoffe einen plötzlichen Abfall des Blutdrucks (Hypotonie) nach dem Aufrichten innerhalb von ein bis drei Minuten bewirken können. Dies kann Beschwerden wie Schwindel, Benommenheit, Blässe, Verschwommensehen oder sogar Bewusstseinsverlust auslösen. Auch Müdigkeit, Kopfschmerzen, kognitive Verlangsamung sowie Schmerzen in Nacken, Schultern und Beinen können auftreten. Diese Symptome sind nicht nur unangenehm, sondern können insbesondere bei älteren Patienten auch die Sturzgefahr erhöhen.

DER BLUTDRUCK FÄLLT RASCH AB

Man spricht von sogenannter initialer orthostatischer Hypotonie, wenn der systolische Blutdruckwert innerhalb der ersten Stehminute nach dem Aufstehen um mehr als 40 mmHg abfällt. Man spricht außerdem von verzögert auftretender Hypotonie nach mehr als drei Minuten Stehzeit bei einem systolischen Blutdruckabfall um mehr als 20 mmHg und diastolischen Blutdruckabfall um mehr als 10 mmHg.

MEDIKAMENTE ÜBERPRÜFEN LASSEN

Betroffene sollten den Arzt aufsuchen: Wenn andere Ursachen ausgeschlossen werden können, kann dieser die Medikamente überprüfen. Mögliche Arzneimittel mit der Nebenwirkung orthostatischer Hypotonie sind Diuretika, Antihypertensiva, Phenothiazine, Butyrophenone, Sympatholytika, Vasodilatantien, Antidepressiva, Anti-Parkinson Medikamente (Dopamin-Agonisten, L-Dopa, Selegilin). Möglicherweise können diese durch andere Arzneimittel ersetzt werden, bei denen diese Nebenwirkungen nicht auftreten.

Artikel

Der nächste Urlaub steht schon vor der Tür

SO STELLEN SIE IHRE REISEAPOTHEKE RICHTIG ZUSAMMEN

Wir alle freuen uns schon auf den bevorstehenden Urlaub. An Krankheiten auf Reisen mag man gar nicht denken, doch schon leichte Beschwerden können einem die Ferientage vermiesen. Daher stellt man am besten gleich vorab die Reiseapotheke zusammen! Dorthinein kommen alle Medikamente, die auch zur Hausapotheke gehören, dazu Arzneimittel gegen Reisebeschwerden und speziell auf das Reiseziel abgestimmte Medizin. Und natürlich sollte man Dauermedikamente bei chronischer Erkrankung in ausreichender Menge nicht vergessen. Wichtig bei Flugreisen: Alle wichtigen ständigen Medikamente ins Handgepäck stecken, da Koffer verloren gehen können. Am besten lässt man sich in der Apotheke zur individuellen Reiseapotheke beraten.

BASISMEDIKAMENTE EINPACKEN

Als Basisreisemedikamente sollte man Schmerzmittel, Mittel gegen Verdauungsbeschwerden (Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen), Medikamente gegen Erkältungssymptome (Schnupfen, Husten, Halsschmerzen), Augen- und Ohrentropfen, Mittel gegen Reiseübelkeit, Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Kühlkompressen, elastische Binden und Mullbinden, Heftpflaster, Blasenpflaster, sterile Wundkompressen und Wundschnellverband mitnehmen. Auch Schere, Einmalhandschuhe, Sicherheitsnadeln, eine Pinzette sowie ein Fieberthermometer sollten nicht fehlen. Bei Kindern sollte man an altersgerechte Darreichungsformen und Medikamente für typische Kinderkrankheiten (vgl. Säuglingskolik, Fieber, Ohrenschmerzen, Durchfall, Verstopfung) sowie Kaudragees bei Flugreisen denken. Allergiker benötigen ebenfalls ihre speziellen Medikamente.

MALARIA-PROPHYLAXE BEDENKEN

Zusätzlich sind Sonnenschutzmittel und Insektenabwehrspray sowie Medikamente gegen Sonnenbrand und Insektenstiche hilfreich. Wer in entsprechend betroffene Fernreiseländer fährt, sollte an die Malaria-Prophylaxe denken und rechtzeitig vorab den Arzt aufsuchen. In diesem Fall muss auch an das Moskitonetz und an für die Region speziell geeignete Insektenabwehrmittel gedacht werden. Auch ein Trinkwasserdesinfektionsmittel ist sinnvoll.

IN SONDERFÄLLEN RECHTZEITIG DEN ARZT AUFSUCHEN

Wer starke Schmerzmittel benötigt, sollte bedenken, dass diese meist nicht in andere Länder eingeführt werden dürfen. Hierzu benötigt man eine spezielle Bestätigung des Arztes für den Zoll. Manche Patienten sollten auf Flugreisen oder bei langer Anreise zur Vorbeugung gegen Thrombose medizinische Kompressionsstrümpfe tragen. Auch hierfür sollte man rechtzeitig den Arzt aufsuchen, da sie auf Rezept verschrieben werden. Diabetiker sprechen am besten mit ihrem Arzt über den Umgang mit einer Zeitverschiebung. Gleichzeitig ist es wichtig, dass sie die Kühlkette für ihre Medikamente auch auf Reisen einhalten. Mit ins Gepäck sollte auch generell der Impfpass kommen. Er ist international gültig. Eventuell empfehlen sich weitere Dokumente zum Gesundheitsstatus in entsprechender Landessprache. Sprechen Sie Ihren Arzt vorab dazu an.

WAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE?

- Fieber- und Schmerzmittel
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Mullbinde, Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel, Wundspray
- Sonnenschutzmittel
- Insektenabwehrspray (ggf. Malaria-Prophylaxe für Fernreisegebiet)
- Medikamente gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Salbe gegen Prellung, Verstauchung
- Kühlkompressen
- Pinzette, Schere, Einmalhandschuhe
- Dauermedikamente (auch ins Handgepäck!)
- Medikamente gegen Allergie/Lippenherpes
- Kindgerechte und dosisangepasste Arzneimittel/ Sonnenschutzmittel
- Zolldokument vom Arzt für starke Schmerzmittel (bei Bedarf)
- Impfpass
- evtl. ärztliche Dokumente in internationaler Ausführung (bei Bedarf)
- Kühlmöglichkeit für Diabetes-Medikamente u.a.
- Kaudragees für Flugreisen (auch für Kinder)
- evtl. Kompressionsstrümpfe gegen Thrombose

Sommer-krankheiten vorbeugen

SO BLEIBEN SIE FIT IN DER SCHÖNSTEN JAHRESZEIT

SOMMERGRIPPE: Häufig Hände waschen

Eigentlich ist die Sommergrippe eine virenbedingte Erkältung, die man sich leicht durch Verkühlung zuziehen kann, z. B. durch Zugluft oder nasse Badekleidung. Typisch sind Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und möglicherweise leichtes Fieber. Wie im Winter helfen die typischen Hausmittel Tee, Inhalation, Lutschpastillen, Wadenwickel und bei Bedarf Schmerzmittel. Regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von Auskühlung können vorbeugen.

BLASENENTZÜNDUNG: Viel trinken

Gerade im Sommer holt frau sich leicht eine Blasenentzündung. Denn die Aufnahme von zu wenig Flüssigkeit in Verbindung mit Unterkühlung durch einen nassen Badeanzug oder verschwitzte Kleidung begünstigt diese. Wird die Blase nicht genug durchgespült, können sich Bakterien leichter vermehren und eine Entzündung auslösen. Die Folge ist Brennen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang. Nun heißt es: Viel trinken. Pflanzliche Arzneimittel mit Bärentraubenblättern, Goldruten oder Tausendgüldenkraut sind empfehlenswert. Zur Vorbeugung sollte man immer ausreichend trinken, sich Harndrang nicht verkneifen und nach dem Schwimmen gleich trockene Kleidung anziehen.

MAGEN-DARM-INFEKT: Nur gut Gekühltes essen und Hände waschen

Bakterien – mit dem Essen aufgenommen - können im Sommer leicht einmal Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Magenkrämpfe verursachen. Auch Fieber und Schüttelfrost können auftreten. Denn Bakterien vermehren sich bei Wärme schneller. Wichtig ist, dass vor allem Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier immer gut gekühlt und durchgegart werden. Gute Handhygiene kann ebenfalls effektiv vorbeugen. Im Akutfall ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit nachzutrinken und den Verlust von Mineralstoffen auszugleichen, z. B. durch Elektrolytpräparate. Magen-Darm-Tee und leichte Kost sind die Mittel der Wahl. Wenn der Durchfall länger als 3 Tage anhält, wenn er blutig ist oder Fieber von mehr als 38 Grad auftritt, ist dringend ein Arztbesuch erforderlich.

AUGEN-ENTZÜNDUNG: Sonnenbrille und Schwimmbrille tragen

Bindehautentzündung oder Hornhautentzündung treten häufig im Sommer auf. Trockene Luft, Wind, Sand oder Sonnencreme reizen die Augen. Schmutz und Keime können beim Baden in die Augen gelangen. Brennende, rote Augen oder gar Schwellungen können die Folge sein. Bei leichten Reizungen können Tränenersatzmittel helfen. Bei verklebten Augenlidern, Fremdkörpergefühl, Sehschwierigkeiten oder Schmerzen sollte man den Arzt aufsuchen, da eine Augeninfektion vorliegen kann. Empfehlenswert zur Vorbeugung ist das Tragen einer Sonnenbrille (mit UV-Schutz) und im Wasser das einer Schwimmbrille. Kontaktlinsenträger sollten beim Baden Tageslinsen verwenden, die sie danach entsorgen.

OHRENSCHMERZEN: Ohrstöpsel verwenden und Ohren desinfizieren

Ebenfalls durch das Baden kann eine Schwimmbad-Otitis, d.h. eine Entzündung des äußeren Gehörgangs, ausgelöst werden. Denn Keime können sich auf der weichen, feuchten und warmen Haut leichter vermehren. Der Gehörgang schwillt an, ist mit einem Sekret bedeckt und schmerzt. Ohrentropfen aus der Apotheke können hier helfen. Zur Vorbeugung kann man nach dem Baden Glycerin-Alkohol-Essigsäure-Tropfen, Olivenöl oder Babyöl zur Desinfektion ins Ohr träufeln. Bei Bedarf sollte man Ohrstöpsel und festsitzende Schwimmkappen beim Baden tragen.

SONNENSTICH: Kopfbedeckung tragen

Ein Sonnenstich – zu viel Sonneneinstrahlung auf dem Kopf – macht sich durch Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Nackensteife bemerkbar. Es kann auch zu einer Gehirnschwellung kommen. Man muss sofort mit kühlenden Maßnahmen beginnen und den Schatten aufsuchen. Bei Erbrechen und Fieber und bei Kindern sollte man den Notarzt rufen. Zur Vorbeugung ist das Tragen einer Kopfbedeckung wichtig.

HITZSCHLAG NOTFALL: Luftige Kleidung und Aufenthalt im Schatten wählen

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. Luftundurchlässige Kleidung, Hitze und körperliche Anstrengung können Benommenheit, Krämpfe, Schwindel und Übelkeit auslösen. Die Körpertemperatur steigt in kurzer Zeit auf über 40 Grad Celsius. Hier muss sofort der Notarzt gerufen werden. Man sollte versuchen, die Körpertemperatur schnellstmöglich zu senken, z. B. durch feuchte Tücher, und die Person an einen kühlen Ort in den Schatten zu bringen und den Oberkörper dabei hochzulagern. Bewusstlose sollte man in die stabile Seitenlage bringen. Besonders gefährdet sind Ältere und Kinder. Kopfbedeckung und der Aufenthalt im Schatten in luftiger Kleidung beugen vor.

SO HANDELN SIE BEI HITZSCHLAG ODER SONNENSTICH RICHTIG:

www.hirnstiftung.org/2024/08/hitzschlag-oder-sonnenstich-das-gilt-es-zu-beachten

TIPP DES MONATS

Gut reisen mit Flugangst

Diese Tipps können helfen

Mehr als ein Drittel aller Fluggäste fühlt sich beim Fliegen unwohl, viele haben sogar Flugangst. Das kann die Reisevorfreude erheblich einschränken und die Anreise zu einem schönen Urlaubsziel zur Qual machen. Oft beginnen Magen-Darm-Beschwerden und Angstgefühle schon Tage vorher. Doch in der Regel können die meisten Menschen mit ein paar Tipps ihren Flug trotz Flugangst antreten:

1. Nehmen Sie auf Reisen eine vertraute Person mit und wählen Sie einen Gangplatz in der Mitte über den Tragflächen des Flugzeugs. Hier spürt man die Bewegung am wenigsten.
2. Lernen Sie vorab Entspannungstechniken und Atemübungen und führen Sie diese auch während des Flugs durch.
3. Verzichten Sie auf Alkohol, Drogen und starke Beruhigungsmittel (pflanzliche und homöopathische Mittel können durchaus genommen werden) und vermeiden Sie größere Mengen an koffeinhaltigen Getränken.
4. Informieren Sie gleich beim Einsteigen einen Flugbegleiter über Ihre Flugangst. Oft hilft schon ein kurzes Gespräch, um sich sicherer zu fühlen.
5. Lenken Sie sich ab, indem Sie z. B. einen Film ansehen oder Musik hören.
6. Konzentrieren Sie sich darauf, während des Fluges auch positive Erfahrungen zu machen und trauen Sie sich beispielsweise, auf die Toilette zu gehen.
7. Besuchen Sie im Vorfeld ein Flugangstseminar an Ihrem Wohnort.
8. Lassen Sie Ihre Flugangst am besten durch eine Psychotherapie behandeln, um die Ursache langfristig zu beseitigen.

Zurück aus der Elternzeit:

Ihre Tanja Schmitt
PTA

RAUS IN DIE NATUR

Den Wald einmal von oben genießen

BAUMWIPFELPFADE gibt es fast überall

Den Kindern ist langweilig? Immer nur im Wald wandern macht keinen Spaß? Dann probieren Sie doch einmal einen der Baumwipfelpfade in Deutschland aus. Inzwischen gibt es sie fast überall in erreichbarer Nähe.

In manchen Einrichtungen gibt es auch Führungen, z. B. zum Sonnenuntergang. Oder man kann auf einer Führung auch mit dem Hund den Baumwipfelpfad erobern wie z. B. im Bayerischen Wald.

BAUMWIPFELPFAD FINDEN:

www.baumwipfelpfad-baumkronenpfad.de

www.treetop-walks.com

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM
Apotheker Dr. Marc Fitzner

Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29

info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.06.2025

SIE SPAREN 27%[2]

Synofen 500 mg / 200 mg
Filmtabletten – 20 Stück
7,98 € statt 10,98€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 27%[2]

MOMETA HEXAL®
Nasenspray – 10 g (1.048,00 € / 1 kg)
9,99 € statt 13,60 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

IbuHEXAL® akut 400 mg
Filmtabletten – 50 Stück
8,99€ statt 12,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Mykosert® Haut & Fuß
Creme – 20 g (499,00 € / 1 kg)
9,98€ statt 12,45 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Voltaren® Dolo 25 mg
Tabletten – 20 Stück
9,48€ statt 12,35 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Allergodil akut FORTE
Nasenspray – 10 ml (1.148,00 € / 1 L)
11,48€ statt 14,95 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

HYLO-VISION® SafeDrop® 0,1%
Augentropfen – 10 ml (1.048,00 € / 1 L)
10,48€ statt 13,50€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

Soventol® Hydrocortacetat 0,5%
Creme – 15 g (565,33 € / 1 kg)
8,48€ statt 10,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 41%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
54,99€ statt 92,99 € LVP[1,3]

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.–30.06.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DR. GRANDEL

1 HYDRO ACTIVE Hyaluron Splash GRATIS*
im Wert von 15 €

Sofortiger Feuchtigkeitskick.
Erfrischt Gesicht und Körper.

*Ab einem Einkaufswert von 59 € aus der HYDRO ACTIVE Serie erhalten Sie einen Hyaluron Splash 100 ml IM WERT VON 15 € **GRATIS**

SPRING SPECIAL

Eucerin®

Jetzt sichern

3€ Rabatt[1]

beim Kauf eines Eucerin® Sonnenschutz-produkts

[1] Beim Kauf eines Eucerin® SUN Produkts. Gültig bis 31.07.2025 gegen Vorlage eines Rabattcoupons. Aktionsbedingungen siehe Rückseite des Coupons. Nur in teilnehmenden Apotheken in Deutschland.